

令和2(2020)年度

健康長寿

とちぎづくり表彰

事例集



健康長寿とちぎづくり推進県民会議



はじめに	1
令和2（2020）年度健康長寿とちぎづくり表彰の概要	2

●健康経営部門

最優秀賞	三信電工株式会社	3
優秀賞	七浦建設株式会社	4
	明和コンピュータシステム株式会社	4
	ワタレイ株式会社	5
入賞	株式会社アーバン	6
	株式会社アド宣通	6
	株式会社コジマ	6
	株式会社竹葉建設	7
	株式会社栃木県南自動車学校	7
	テクノ産業株式会社	7
	有限会社飯塚造園	8
	有限会社ベジメイト	8

●健康応援部門

最優秀賞	宇都宮ヤクルト販売株式会社	9
優秀賞	小山市健康づくり運動普及推進員会	10
	ふるさとにしなす産直会	10
入賞	大塚製薬株式会社 大宮支店宇都宮出張所	11
	クオール株式会社	11
	野木町ラジオ体操愛好会	11
	とちぎスポーツ栄養研究会	12

健康長寿とちぎづくり推進県民会議 会員登録申込書

※各事業所・団体の取組について、新型コロナウイルス感染症の影響により、一部延期又は中止している取組がありますのであらかじめ御了承ください。



はじめに

県民の皆様健康は、生涯を通していきいきと暮らすための基本であり、豊かで活力ある地域社会を築くための基盤です。

本県では、平成26（2014）年に「健康長寿とちぎづくり推進条例」を施行し、県民一人ひとりがどの地域に住んでいても、心身ともに健やかに歳を重ねていくことができる地域社会の実現に向け、市町、健康づくり関係者、事業者等と連携し、「健康長寿とちぎづくり県民運動」を推進しています。

また、県民運動の推進母体として、「健康長寿とちぎづくり推進県民会議」を設立し、県民が食事・運動・喫煙などの生活習慣の改善に主体的に取り組めるよう環境の整備に努めているところです。

人生100年時代といわれる超高齢社会を迎える中で、こうした県民運動をさらに推進するため、昨年度から「健康長寿とちぎづくり表彰」を実施し、従業員の健康づくりに取り組む事業所を表彰する「健康経営部門」と、県民の健康づくりを応援する団体等を表彰する「健康応援部門」の2部門に多くの御応募をいただきました。

本事例集は、御応募いただいた中から19の事業所・団体の優れた取組をまとめたものですので、県民や事業所・団体の皆様には、日常生活や職場での取組の参考にしていただくようお願いします。

昨年から続く新型コロナウイルス感染症の影響による生活様式の変容等により、運動不足や食生活の乱れ、心の不調など、健康への影響が様々指摘されております。県民の皆様には、感染予防に留意しながら、健康づくりに取り組んでいただきたいと思います。

今後、健康づくりの輪が更に広がり、オールとちぎで「健康長寿日本一とちぎ」が実現できますよう祈念いたします。

令和3（2021）年3月

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会長
栃木県知事 福田 富一

●令和2(2020)年度健康長寿とちぎづくり表彰の概要

- 主催 健康長寿とちぎづくり推進県民会議
- 目的 事業所、企業及び団体における「健康長寿とちぎづくり」の推進に関する優れた取組を表彰し、広く周知することで、多様な主体における取組を推進し、健康長寿とちぎづくり県民運動のより一層の活性化を図るために実施します。
優秀な取組内容について、健康長寿とちぎ WEB やリーフレット等において取内容を積極的に PR します。
- 応募数 健康経営部門： 72 点
健康応援部門： 20 点

●令和2(2020)年度健康長寿とちぎづくり表彰の結果について

健康経営部門では、「三信電工株式会社」が、健康応援部門では「宇都宮ヤクルト販売株式会社」がそれぞれ最優秀賞を受賞しました。

【健康経営部門】(同一賞内は 50 音順に記載)

- 最優秀賞 三信電工株式会社 「未来につなぐ健康づくり」
- 優秀賞 七浦建設株式会社
明和コンピュータシステム株式会社
ワタレイ株式会社
- 入賞 株式会社アーバン
株式会社アド宣通
株式会社コジマ
株式会社竹葉建設
株式会社栃木県南自動車学校
テクノ産業株式会社
有限会社飯塚造園
有限会社ベジメイト

【健康応援部門】(同一賞内は 50 音順に記載)

- 最優秀賞 宇都宮ヤクルト販売株式会社
「予防医学を基盤に「食」を学ぶ健康教室、
出前授業の取り組み」
- 優秀賞 小山市健康づくり運動普及推進員会
ふるさとにしなす産直会
- 入賞 大塚製薬株式会社大宮支店宇都宮出張所
クオール株式会社
野木町ラジオ体操愛好会
とちぎスポーツ栄養研究会

●表彰式

令和2(2020)年11月18日(水)に栃木県庁昭和館正庁において表彰式を行い、最優秀賞及び優秀賞を受賞した事業所・団体の皆様に表彰状が授与されました。



最優秀賞及び優秀賞 受賞事業所・団体



健康経営部門最優秀賞
三信電工株式会社



健康応援部門最優秀賞
宇都宮ヤクルト販売株式会社



さんしんでんこう

三信電工 株式会社

所在地：宇都宮市川俣町 1056 番地

TEL：028-621-0123

未来につなぐ健康づくり



自販機カロリー表示



就業前のラジオ体操の実施



社有車の完全禁煙

取組のきっかけ

- 「誠実」「明朗」「協和」を社是とし、100年続く企業となることを目指している。そのためにも「従業員が気持ちよく働ける会社、生き生きと働ける会社」であることが重要であると考え、従業員の健康づくりに取り組みはじめた。

主な取組

- 会社の全額負担により、全従業員のインフルエンザ予防接種と定期健康診断（35才以上の従業員には胃がん・大腸がん検診）を実施している。
- 女性従業員を対象に、定期健康診断時に会社全額負担により婦人科健診の乳がん検診、子宮頸がん検診を隔年で受診できるよう、制度を整えている。
- 令和2年6月1日から全社有車禁煙「禁煙ステッカー」を貼り、毎月安全の日（車両点検日）に禁煙状況をグループリーダーと共にチェックする体制を整え、従業員の禁煙を推進した。
- リフレッシュを目的として、毎年4月から6月を有給休暇取得強化月間と定め、ゴールデンウィーク等に併せて長期休暇を取得しやすくした。
- 日帰り研修旅行（貸切バス2台分乗）の実施を通じて、コミュニケーションをとる事の少ない他部門の従業員が交流する機会を増やした。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、空気清浄機2台、マスク200枚2か所、アルコール消毒液7か所を設置し、感染対策を強化した。
- 毎朝始業前8時20分から、ラジオ体操を実施している。
- 食生活を見直すきっかけになるよう、社内の自動販売機に栄養成分を表示している。
- 社内に血圧計を2台設置し、毎日の健康状態を把握できるようにしている。
- 県のメールマガジン「健康長寿とちぎだより」や協会けんぽ栃木支部の「栃の葉ヘルシーメール」、広報誌「協会けんぽとちぎ」等を社内メールにて配信し、健康づくりに関する情報共有を行っている。

取組の効果

- 以前は従業員の8割が喫煙者だったが、現在は喫煙率が低下した。
- 従業員同士のコミュニケーション増加等により、直近の離職率0%を達成した。
- 従業員の健康づくりへの意識が向上している。
- 求人採用の問い合わせが増加した。

健康経営部門 優秀賞

なな うら けん せつ

七浦建設 株式会社

所在地：大田原市若草 2-1059-1

TEL：0287-23-5477

社員の健康のために、できることに一つ一つ取り組んできました。



手作りマスクの配布



健康経営
優良法人 2020



七浦建設健康冷蔵庫

主な取組

- 野菜ジュースや無糖飲料のみの「七浦建設健康冷蔵庫」を設置し、社長の負担で無料で従業員に提供している。
- マスク不足時には、手作りのマスクを配布し、感染症対策を実施した。
- 定期健康診断100%であり、特定保健指導対象者には受診するよう総務部が徹底して指導した。
- 喫煙率が高かったことから、健康経営優良法人認定をきっかけに禁煙の呼び掛けを行い、喫煙率20パーセント以下を目標としている。

取組の効果

- 糖分の多い飲料を摂取する割合が減少した。
- 有給休暇の平均取得日数が5日以下（2017年）から11.8日（2019年）に大幅増加した。
- 喫煙者が13名から6名に減少した。

めい わ

明和コンピュータシステム 株式会社

所在地：小山市間々田 792-8

TEL：0285-41-1661

社員が明るく元気でなごやかに 信頼される情報システムを提供し続ける健康経営!!



従業員用アリーナ



リフレッシュをする従業員



運動機会の増進

主な取組

- 健康づくりの取組の中で、運動機会の増加が重要であると考え、従業員用アリーナを整備し、昼休みや退社後も利用できる環境を整えている。
- 毎月の食事会等を通じ、コミュニケーションの増加を促している。
- 働き方改革を推進し、小山市ワークライフバランス推進事業者等の認定を取得している。
- 従業員のメンタルヘルス対策が重要と考え、「こころの健康づくり計画書」を作成している。

取組の効果

- 従業員同士のコミュニケーションが増加した。
- 新規採用の応募者が増加傾向にある。
- 会社のイメージアップにつながった。

健康経営部門 優秀賞

ワタレイ 株式会社

所在地：栃木市皆川城内町 2989-14

TEL：0282-30-1711

社員の幸せづくりは、心と身体の健康づくりから



社内研修会の開催



職場での体操の実施



健康経営に関する認定証

主な取組

- 会社目標の一つに「健康を自分の責任において守る」を掲げ、従業員が自身の行動指針の達成状況を四半期ごとに確認できる体制をつくっている。
- 非喫煙者に対し1ヶ月2,000円の禁煙手当を支給している。
- 健康に関する研修会を全体会議の中で開催している。
- 昭和48年から47年間、朝礼前に「ラジオ体操」に取り組み、現在も継続中である。（雨天時は倉庫内にて実施）
- 毎年胃・肺・大腸がん検診の受診、女性社員には、2年に1回乳がん・子宮頸がん検査を奨励し、費用は全額会社で負担している。また、検診は出勤扱いとしている。

取組の効果

- 遅刻や早退者、体調不良による急な欠勤が減少した。
- 特定保健指導実施率が向上した。
- 喫煙者の喫煙時間及び喫煙本数が減少した。

健康豆知識①

健康経営って？

Q 健康経営ってどんなこと？

A 健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。

Q 健康経営に取り組むと、どんないいことがあるの？

A 労働生産性の向上や業績の向上、優秀な人材の採用・定着率の向上、医療費の削減などが見込まれます。

Q とちぎ健康経営事業所認定制度って？

A 栃木県、全国健康保険協会（協会けんぽ）栃木支部及び健康保険組合連合会（健保連）栃木連合会の3者が連携して、令和元（2019）年10月に創設した制度です。

従業員等の健康管理に積極的に取り組む事業所を「とちぎ健康経営事業所」として認定します。

Q 認定のインセンティブは？

A ●ロゴマークの使用

●栃木県建設工事入札における技術評価点数の加点

●栃木県信用保証協会の保証料率の割引

●ハローワークへの求人票等への記載

●とちまる就活アプリでの求職者へのPR

●「健康長寿とちぎWEB」などでの紹介

などのインセンティブがあります！

健康経営部門 入賞

株式会社 アーバン

所在地：河内郡上三川町しらさぎ 1-20-5

TEL：0285-55-0300

健康で快適な職場づくり



職場での体操の実施



とちぎ禁煙推進店への登録

主な取組

- 業務のすき間時間を利用して、元気ニコニコ体操やストレッチを実施している。
- 事業所内に血圧計を設置し、各自が健康状態を把握できるよう取り組んでいる。
- とちぎ禁煙推進店に登録し、屋内禁煙の環境整備を行っている。
- 熱中症対策として、こまめな水分・塩分の補給と体内吸収の早い経口補水液の飲用を促している。

株式会社 アド宣通

所在地：宇都宮市下荒針町 2678-443

TEL：028-648-7415

社員の健康を守り、会社の実績向上と豊かな人生のために！



職場での体操の実施



毎月1回のスポーツをする日の取組



社内ランチの実施

主な取組

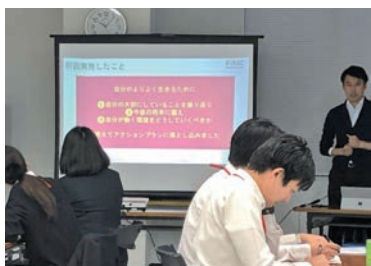
- 従業員のケガ防止と、血行促進・肩こり予防等のために毎月1回朝礼時にラジオ体操を実践している。
- 月に1回スポーツする日を定め、普段体を動かす機会のない社員にスポーツすることを促している。体力や健康を維持し、前向きに仕事に励んでもらうきっかけとなっている。（テニス・ヨガ・バドミントン・ボーリング・筋トレヨガなど）
- 普段外食の多い従業員の健康を気遣い、健康的なお弁当を定期的に注文している。お弁当は皆でコミュニケーションをとりながら食べ、親睦を深めている。

株式会社 コジマ

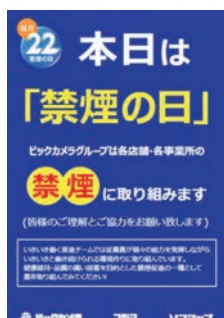
所在地：宇都宮市星が丘 2-1-8

TEL：028-621-0001（本社）

社会生活を営む為に必要な機能の維持及び向上、生活習慣及び社会環境改善



社内での研修会



22日を「禁煙の日」として、禁煙を推進

主な取組

- 毎月22日（スワンスワンの日）を禁煙の日としている。
- 喫煙室へ入室できる人数や時間を制限し、禁煙を推進した。
- 管理職向けに、健康経営や女性特有の病気などについて研修会を開催した。
- ストレスチェックの結果をもとにワークショップを開催し、社内の課題把握と情報共有に努めている。
- 従業員食堂の自動販売機で飲料のカロリー表示を行っている。

健康経営部門 入賞

ちくようけんせつ

株式会社 竹葉建設

所在地：下野市柴 1087

TEL：0285-44-7688

従業員の健康第一の健康経営



血圧測定ブースの設置



健康器具利用スペース

主な取組

- メールマガジン「健康長寿とちぎだより」を全社員へ配信している。
- 喫煙者は、禁煙につながる目標を掲示させ、達成時には栄養ドリンクなどの特典がもらえる制度をつくった。
- 血圧測定ブースや健康器具利用スペースの設置など、環境整備に力を入れている。
- すべての従業員がBMIを0.3下げよう、数値目標を掲げている。

株式会社 栃木県南自動車学校

所在地：栃木市川原田町 1528

TEL：0282-22-1347

生活習慣の改善



職場での血圧測定の様子

主な取組

- 協会けんぽ栃木支部の健康格付け型バランスシートを活用し、従業員の健康課題や取り組みの効果を把握している。
- 毎年、健康経営アドバイザーによる生活習慣病予防や健康作りに関するセミナーを実施している。
- 従業員の昼食用仕出し弁当はカロリー表記のメニューから選択可能となっており、費用の半額を会社負担としている。
- インフルエンザの予防接種については、費用を会社負担としている。

テクノ産業 株式会社

所在地：宇都宮市中里町 167-1

TEL：028-674-3207

明るい職場の健康づくり



ラジオ体操の実施



運動を通じたコミュニケーション

主な取組

- エコ・健康委員会を組織し、健康づくりの計画の作成や情報発信に努めている。
- 自動販売機に無糖・低糖・低カロリーの商品を取り入れている。
- 毎朝ラジオ体操を実施し、社員の健康状態を把握している。
- 運動機会増進のため、スポーツ用具購入費用、施設利用料等を会社が負担している。

健康経営部門 入賞

有限会社 飯塚造園

所在地：栃木市野地町 979

TEL：0282-31-1818

定年後も元気に働ける身体づくり



ラジオ体操の実施



会社で野菜を栽培

主な取組

- 生活習慣に関する健康習慣アンケートを実施し、健康課題の把握と改善方法の検討に努めている。
- 従業員の食生活改善をサポートするため、会社の敷地で栽培した野菜を配布している。
- 朝のミーティング時に管理職を含めた従業員全員でラジオ体操やストレッチを実施している。
- 従業員に対して脳卒中予防に関する知識を広めている。

有限会社 ベジメイト

所在地：小山市大字下河原田 954

TEL：0285-38-0947

未明からのハードワークにも妥協しない従業員へ “感謝と恩返し” をする企業



朝3時から勤務も
元気にこなす従業員



事業所内のポスター掲示

主な取組

- 青果仲卸業という不規則な事業形態であるため、業務の効率化を図り、定時退社・残業ゼロを推進している。
- 受動喫煙防止や野菜摂取量増加を啓発するポスターを事業所内に掲示し、従業員への周知に努めている。
- 希望者には全額会社負担でインフルエンザの予防接種を行っている。

健康豆知識②

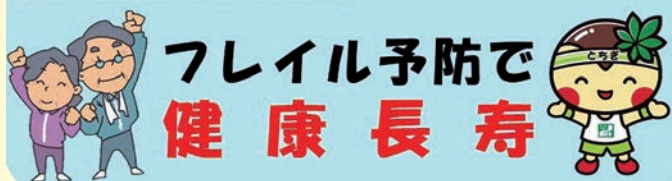
フレイルって？

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

フレイルを予防するには、栄養（+口腔）、運動、社会参加が重要です。

できることからフレイル予防を始めてみませんか？

毎日を元気に過ごすために



栄養
口腔

3食バランス良くよく噛んでしっかりとる
定期的な歯科健診の受診

運動

自宅のできる筋トレやウォーキングで
身体を動かす

社会参加

電話などを活用して友人・知人と交流する

詳しくはウェブサイトへ

人生100年フレイル予防プロジェクト

検索





宇都宮ヤクルト販売 株式会社

所在地：宇都宮市瑞穂 3-9-8
TEL：028-657-8960

予防医学を基盤に「食」を学ぶ健康教室、 出前授業の取組



小学校における腸の出前授業



高齢者向けの健康教室



出前講座等で使用する教材

取組のきっかけ

- 弊社は、「予防医学」の考えに基づいて腸や乳酸菌の研究を行っており、腸の健康が身体全体の健康に大きな影響を与えていると考えている。
- そこで、健康教室等の開催を通じて「腸の健康」や「消化器官の仕組み」について、県民の方に理解してもらうことが県民の健康づくりにつながると考え、様々な事業を実施している。

主な取組

- 「腸の健康」をテーマに、学校や高齢者施設、医療施設等と連携して健康教室や出前授業を年100回程度開催している。
- 健康教室を行う際には、消化器官や菌の種類についての模型を作成・利用するなど、わかりやすく伝わるよう工夫している。特に小腸の模型は実寸大の6mもあり、参加者から驚きの声があがることが多い。
- 要望に応じて、高齢者に対して「腸トレ体操」などを実施している。
- 従業員のうち約30名が健康管理士一般指導員の資格を取得するなど、資質向上にも力を入れている。
- 県内28のサービスセンターと約400名のヤクルトレディを活用し、多くの学校や高齢者施設、事業所等に訪問し、健康に関する情報発信を行っている。
- 健康情報誌（ヘルシスト）を高齢者施設や診療所等で配布している。



健康情報誌「ヘルシスト」

取組の効果

- 健康教室等が好評であり、実施した学校や施設は、継続的な実施を要望している
- 「消化器官の仕組み」や「腸を大切にすることの重要性」が健康づくりにつながるについて県民の理解促進が進んでいる。

健康応援部門 優秀賞

小山市健康づくり運動普及推進委員会

所在地：小山市中央町 1-1-1

TEL：0285-22-9520

市民ボランティアが市と協働し、市民の健康を増進します



からだスッキリ！運動教室の様子



健康都市おやまフェスティバルの様子

主な取組

- メタボ対策を目的とした「からだスッキリ運動教室」を継続的に実施している。
- 健康都市おやまフェスティバルなどで小山市とタイアップして運動慣普及活動を推進している。
- 広報「おやま」や小山市ホームページなどで活動内容を周知している。
- 小山市健康推進委員会や小山市食生活改善推進委員会などと協働で健康教室を行うなど、活動の幅を広げている。

取組の効果

- 運動教室は、参加者が開催回数の増加を希望するなど、人気を集めている。
- 週2回以上30分以上運動習慣がある者の割合が22.2%と県内1位になった。（県の平成28年度健康度「見える化」事業より）

ふるさとにしなす産直会

所在地：那須塩原市三区町 657-26

TEL：0287-37-7768

新鮮・安心・安全な食材で 若い人からお年寄りまで健康づくり



冷やしサラダそば・うどんの販売
（※期間限定）



店舗外観



主な取組

- とちぎのヘルシーグルメ推進店として、「野菜たっぷり弁当」を販売し、野菜摂取量の増加を図っている。
- ヘルシーメニューとして、「冷やしサラダそば、うどん」を提供している。
- 高齢者の集会などへ健康長寿応援弁当を配達している。

取組の効果

- 野菜たっぷりメニューや栄養バランスの良い食事が好評を得ており、地域住民を中心に、野菜の摂取量増加に貢献している。

健康応援部門 入賞

大塚製薬 株式会社大宮支店宇都宮出張所

所在地：宇都宮市中今泉 1-22-22

TEL：0120-303-088

栃木県内の健康寿命延伸に向けた活動



女性の健康をテーマにした啓発活動

主な取組

- 熱中症を予防するため、熱中症予防啓発ポスター等の作成や、企業や高齢者を対象にした熱中症予防の説明会を実施した。
- 健康経営に着目し、県内企業で働く従業員の方々の健康づくりに貢献できるよう経営者を対象とした健康経営セミナーを開催した。
- 女性特有の健康問題で日常生活や仕事に影響を及ぼしている状況を広く周知するため、女性の健康をテーマにした啓発活動を実施した。

クオール 株式会社

所在地：東京都港区虎ノ門4-3-1 城山トラストタワー37階

TEL：0285-51-1212 (栃木県石橋店)

個人に合わせた健康サポートの実施 (薬局の特性を生かした効果的なサポート)



薬局での健康イベントの実施



クオール薬局健康便りの配布

主な取組

- 各店舗において、健康サポートイベントを実施している。
- 店舗内で健康情報誌の配布や健康便りの掲示などを通じた健康情報を提供している。
- 管理栄養士が作成したレシピを配布している。
- 定期的な食事相談を実施している。

野木町ラジオ体操愛好会

所在地：下都賀郡野木町友沼 6431-7

TEL：0280-55-2263

健康長寿の秘訣は毎日のラジオ体操から



夏休み子どもラジオ体操会



指導者講習会への参加

主な取組

- 夏休み期間などは、小学生などを対象にラジオ体操を実施している。
- 町の公民館や交流センター等を定期的に借り、ラジオ体操教室を開催している。
- 働く世代の健康づくりを支援するため、事業所等に赴き、約50分かけてラジオ体操第1を指導している。
- 毎月1回第1土曜日に愛好会役員が集まり、ラジオ体操の指導者の資質向上を図るため勉強会を実施している。

健康応援部門 入賞

とちぎスポーツ栄養研究会

活動地域：栃木県全域

スポーツ競技者（アスリート）の競技力向上と、スポーツ愛好者の体づくりと健康づくりに、栄養面から取り組む



小学生ジュニアアスリートを対象にした
基本の栄養バランスについての学習会

主な取組

- 県内の児童・生徒に対して正しい食事や食生活について指導を行った。
- 小学生から高校生までのアスリート及びその保護者に対し、スポーツ選手の基本の食事や適切な栄養俸給、正しい水分補給等について指導・助言を行った。

健康長寿とちぎづくり推進県民会議とは

健康長寿とちぎづくり推進県民会議とは、県内の事業者や健康づくり関係者の皆様と県や市町等が一丸となって、健康長寿日本一とちぎの実現を目指す健康長寿とちぎづくり県民運動を推進する組織です。

登録を希望する団体・企業・サークル等を募集中です！

県民会議の会員になると・・・

○県民会議会員証を交付します

会員証を交付しますので、掲示くださるようお願いいたします。

なお、同時に「とちぎのヘルシーグルメ推進店」「とちぎの禁煙推進店」に御登録いただいた場合は、会員証とは別に各推進店のステッカーをお送りいたします。

○会員になるメリットは？

県が開設している健康情報サイト「健康長寿とちぎ WEB」で活動情報やイベント開催のお知らせなどを発信することができます。

また、県から各種健康に関するメールマガジンやイベントの御案内をさせていただくほか、会員の方の取組について県の健康づくりに関する広報などで御紹介させていただくこともあります。

○会議に参加しなければならないのですか？

会員がそろって出席しなければならない会議はありません。

健康長寿とちぎづくり推進県民会議の詳細や会員登録申込書のダウンロードはこちら

→ [健康長寿とちぎ WEB](http://www.kenko-choju.tochigi.jp/) (URL : <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>)

送付先 健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局 宛 (FAX: 028-623-3920 添書不要)

様式1 健康長寿とちぎづくり推進県民会議 会員登録申込書

年 月 日

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会長 栃木県知事 様

企業・団体名			
代表者職氏名			
所在地			
ホームページ URL			
社員等の人数	人	公表可否 (※)	可 ・ 不可
連絡先	担当者所属： 電話番号： Eメールアドレス：	職氏名： FAX番号： ※会員メールマガジン配信 要 ・ 不要	

※原則として、太線枠内と以下の取組宣言内容を「健康長寿とちぎ WEB」など各種媒体に掲載させていただきます。掲載を希望する場合は「可」、希望しない場合は「不可」に○を付けてください。

※メールアドレスは会員メールマガジン配信の他、急ぎの連絡に使用させていただきます。

健康長寿とちぎづくり取組宣言

「誰に」「いつ、どのくらいの頻度で」「何を」を具体的に御記入ください。

は

上記のことについて取り組みます！

御参加可能な重点プロジェクト全てにチェックをつけてください。プロジェクトの詳細については、裏面又は、健康長寿とちぎ WEB を御覧ください。

- 身体を動かそうプロジェクト 食べて健康!プロジェクト
 栃木県脳卒中啓発プロジェクト 人生 100 年フレイル予防プロジェクト

身体を動かそうプロジェクト ～楽しみながら仲間と一緒に続けよう！～

日常生活の中で身体を動かすよう心がけたり、職場や仲間同士で身体を動かす取組をすることにより、生活習慣病の発症予防や重症化予防を目指すプロジェクトです。



食べて健康!プロジェクト ～だれでもおいしく、かんたんに!～

健康のために必要な食事内容や食習慣について考えたり、健康によい食事を意識して選択したり、そのための環境づくりを行うなど、生活習慣病の発症予防や重症化予防を目指すプロジェクトです。

野菜摂取量の増加



食塩摂取量の減少



朝食の欠食をなくす



栃木県脳卒中啓発プロジェクト ～死亡率全国ワーストからの脱却を!～

生活習慣の改善等による発症予防や、初期症状を早期に見つけて、一刻も早く医療機関を受診することの大切さを参加団体それぞれが啓発し、広めていくプロジェクトです。



Face

顔の片側が下がりゆがむ



Arm

片腕に力が入らない



Speech

ろれつが回らない



Time

一刻も早く救急車を!

人生 100 年フレイル予防プロジェクト

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。この「フレイル」の予防方法等について、ポスターやリーフレットを活用して広く県民に周知するプロジェクトです。

フレイル予防で健康長寿!

栄養



食事のバランス

口腔



お口の中のお手入れ

運動



体力の維持

社会参加



人とのつながり



栃木県作成ポスター・リーフレット